

Selbstbild – Fremdbild

Das Selbstbild ist das, was Sie selbst in sich erkennen. Das Fremdbild ist die subjektive Beschreibung der eigenen Person durch andere, z.B. Familienmitglieder, Freunde, Kollegen, Mitarbeiter, Vorgesetzte.

Machen Sie Kopien dieser zwei Seiten. Füllen Sie eine für Ihr Selbstbild aus und geben Sie die anderen Exemplare an Personen Ihres Vertrauens weiter, damit diese Ihnen ihr Fremdbild spiegeln. Achten Sie darauf, dass die Personen Ihnen ihre ehrliche Meinung aufschreiben.
Wenn Sie nicht „Ihre" Adjektive finden, erweitern Sie die Liste ruhig.
Instruieren Sie Ihre Fremdbild-Geber, dass 1 der schwächste (oder: gar nicht ausgeprägt) und 5 der stärkste Wert ist (extrem ausgeprägt). Betonen Sie, dass gerade auch die letzte Zeile „dieser Punkt" sehr wichtig für Sie ist.

	1	**2**	**3**	**4**	**5**
Du bist offen für Neues	☐	☐	☐	☐	☐
Hörst aktiv zu	☐	☐	☐	☐	☐
Hast eine eigene Meinung	☐	☐	☐	☐	☐
Lernst aus Fehlern	☐	☐	☐	☐	☐
Löst Probleme	☐	☐	☐	☐	☐
Zögerst nicht, Entscheidungen zu treffen	☐	☐	☐	☐	☐
Hast eine gute Selbsteinschätzung	☐	☐	☐	☐	☐
Reagierst flexibel in jeder Lebenslage	☐	☐	☐	☐	☐
Siehst Veränderungen als Chance	☐	☐	☐	☐	☐
Hast gute Ideen	☐	☐	☐	☐	☐
Bist organisationsstark	☐	☐	☐	☐	☐
Bist gewissenhaft / genau	☐	☐	☐	☐	☐
Bist höflich	☐	☐	☐	☐	☐
Bist kritisch	☐	☐	☐	☐	☐
Hast eigene Vorstellungen	☐	☐	☐	☐	☐
Bist freundlich	☐	☐	☐	☐	☐
Bist schön selbstbewusst	☐	☐	☐	☐	☐
Bist optimistisch	☐	☐	☐	☐	☐
Bist gut schlagfertig	☐	☐	☐	☐	☐
Bist authentisch (meinst, was du sagst)	☐	☐	☐	☐	☐
Oder eher clever?	☐	☐	☐	☐	☐
Bist handwerklich kreativ	☐	☐	☐	☐	☐
Bist Ideen-kreativ	☐	☐	☐	☐	☐

	1	2	3	4	5
Bist tolerant	☐	☐	☐	☐	☐
Bist sozial	☐	☐	☐	☐	☐
Bist zuverlässig	☐	☐	☐	☐	☐
Bist vertrauenswürdig	☐	☐	☐	☐	☐
Bist mutig	☐	☐	☐	☐	☐
Bist ehrlich	☐	☐	☐	☐	☐
Bist humorvoll	☐	☐	☐	☐	☐
Bist kritikfähig	☐	☐	☐	☐	☐
Bist sensibel	☐	☐	☐	☐	☐
Bist empathisch	☐	☐	☐	☐	☐
Bist geduldig	☐	☐	☐	☐	☐
Bist hilfsbereit	☐	☐	☐	☐	☐
Bist führungsstark	☐	☐	☐	☐	☐
Bist motivierend	☐	☐	☐	☐	☐
Bist gebildet	☐	☐	☐	☐	☐

Diesen Punkt / diese Punkte möchte ich ganz besonders positiv bei dir / Ihnen hervorheben:

Und das wollte ich dir immer schon mal sagen, weil ich finde, hier könntest du dich verbessern: